

## ”Gåvan att bli lyft, och kraften att lyfta andra”

### Möt Biskop Thomas - Metropoliten i Koptiska kyrkan.

En dag för dig som söker fördjupning i livet med Gud

En dag att inspireras av Anafora retreatfarm i Egypten.

#### Dagsprogram, Onsdag 23 september 2026:

|               |  |      |
|---------------|--|------|
| 09.00         | Mötesbyrå öppnar   | pp1  |
| 09.00         | drop-in Kaffe & macka  | pp2  |
| 10.00         | Välkommen<br>Metropolit, Biskop Thomas   | pp3  |
| 10.10         | <b>Att bli lyft och lyfta andra</b> – Om<br>inbjudan och sändning till att hjälpa<br>andra människor. Biskop Thomas.<br>pp4                              |      |
| 11.15         | <b>Intryck från Anafora – i ord och bild</b><br>– En presentation av Anafora retreat<br>farm.<br>pp5   |      |
| 12.00         | Lunchpaus  | pp6  |
| 13.30         | <b>Handling och bön må bli ett</b><br>Biskop Thomas  | pp7  |
| 14.30         | Kaffe  | pp8  |
| 15.00 – 17.00 | Seminarier/Workshops<br><br>(pp9,10,11,12, 13)   |      |
| 17.00         | Middag   | pp14 |
| 18.00         | Taizemässa i Landskyrkan<br><b>”Var inte rädd”</b> Predikan av<br>Metropolit Biskop Thomas<br>(Ingen anmälan)  | pp15 |
| 19.00         | <b>Tro som gör skillnad</b> – i Landskyrkan,<br>Föredrag och samtal med Metropoliten,<br>Biskop Thomas.<br>(Bra för unga & unga vuxna, Ingen<br>anmälan) | pp16 |
| Ca: 20.00     | Kvällsfika, Stiftsgården<br>(Ingen anmälan)  | pp17 |
| Hela dagen    | Skärm – med rullande bildspel<br>från Anafora retreat farm   | pp18 |

#### Arbetsgruppens beskrivningar:

pp1 – Anmälda deltagare får namnskyld och ev. guidning

pp2 – Mackfika i restaurangen, högt tempo. (60 min)

pp3 – Välkommen till dagens deltagare och särskilt till Metropoliten Bp Thomas, kanske en mini-intervju om livserfarenheter av akademiker, munk, biskop och ledare i sin kyrka... (?) (10 min)

pp4 – Dagens namn är kopplat till namnet (ordet) Anafora. Bp Thomas berättar för oss om visionen för Anafora, Hur den kommer ur Evangeliet, och hur människor kan bli betjänade, och betjäna på Anafora, och lite om möjligheter och utmaningar de mött. (50 min)

pp5 – Någon eller några personer som vistats på Anafora retreat farm berättar och visar bilder (o filmsnuttar). En presentation så att även den som saknar förkunskap får bekanta sig med platsen, folket och andan. Gärna lite mångfald av röster och erfarenheter som berättar. (45 min)

pp6 – Mat i restaurangen, Längre lunchrast, för att ge utrymme för delande, reflexion, promenad (90 min)

pp7 – Bp Thomas delar erfarenheter av Anaforas arbete som är både hårt, intensivt, kreativt, utförs av många, och är beroende av givande. Bönen och de regelbundna gudstjänsterna är centrala på Anafora – Både som monastiskt liv och intensivt och nyskapande arbete. Finns det tips och lärande för oss i skandinavien när vi upplever brist i något avseende? (50 min)

pp8 – Fikaservering, som kanske behöver betjäna många på en kort tid. Vi behöver bra förberedelse, lokaler och kösystem. (30 min)

pp9 - **15.00 Göra Anaforaliv här?** – Seminarium med Biskop Thomas, om hur vi kan inspireras av Anaforas arbete, när vi ser behov och utmaningar. Extra bra för dig, eller er, som längtar efter att gå från vision till handling. (50 min)

pp10 – **15.00 Måla i Ota-kors & be** – Ett praktiskt och meditativt seminarium. Du får en introduktion till tekniken och arbetar under passet. Material ingår. (50 min)

pp11 - **16.00 Gilla Olika – även om det kostar på** – Hur kan vi inspireras av Anaforas arbete med öppenhet och mångfald? Längtar du efter en kultur av kärleksfull gemenskap, som verkligen är öppen för ALLA? Ett seminarium där vi undersöker nycklar och hinder. (50 min)

pp12 – **16.00 Pilgrimsvandra längs älven** – En mediativ promenad, med ledare från Luleå stifts arbetsgrupp för pilgrimsarbete. (Ingen förkunskap krävs) (ca 50 min)

pp14 – **Middag i restaurangen** (och möjligen extra lokal ifall vi blir många). Föranmälan, och bra tillfälle att dela intryck och umgås. (60 min)

pp15 – Taizemässa i Landskyrkan **”Var inte rädd”**  
Predikan av Metropolit Biskop Thomas (Ingen anmälan)  
Tillika Landskyrkans ordinarie Veckomässa. Maria Lund leder mässan, Sångerna blir repetitiva (mest från Taize, men kanske introducerar vi någon sång från Anaforas sångbok). Bp Thomas predikar i 15 min, över kyrkoårets evangelietext (Markus 5:35-43) (45 min)

pp16 – **Tro som gör skillnad** – i Landskyrkan, Föredrag och samtal med Metropolit, Biskop Thomas.  
Ingen föranmälan, Särskilt tänkt att vara meningsfullt för unga vuxna (och ungdom).

Förberedelse mtrl (till Bp Thomas/Evangeliet):  
Dela erfarenheter av behov och utmaningar och hur ni mött dem på Anafora.  
Hur kan vår tro göras till handling?  
Hur kan handling och bön bli ett?  
(Föredrag ca 30 min + dialog/frågor ca 15 min)  
(45 min)

pp17 – Efter ovanstående - **Kvällsfika på Stiftsgården** –  
Ett tillfälle att umgås, hänga med andra, eller lära känna nya. Ingen föranmälan – Möjligen handuppräknings i kyrkan för att kolla intresset. (Kan också vara bra att engagera unga i mackorna, för att ge någon grupp extra orsak att vara med..) (ca 60 min)

pp18 – **Skärm med rullande bildspel** (Kanske i Restaurangen) som en Teezer och lättillgänglig info om Anafora retreat farm. (oavbrutet 12 timar)

Arbetsgruppens beslutade programmaterial  
// 2026-06-06